



AKUT FOTLEDSMÄRTA

Här följer råd till dig med smärta i fotleden. Smärtan kan bero på överbelastning eller en lättare stukning.

Träningsprogrammet är uppdelat i två steg. Börja med övningarna i steg 1. Fortsätt med steg 2 då du klarar av att utföra övningarna i steg 1 utan smärta.

Allmänna råd:

- Belastning/aktivitet till smärtgräns gynnar läkning.
- Smärta och svullnad styr din aktivitetsnivå.
- Använd kyla vid behov i smärtlindrande syfte.
- Högläge och kompression minskar svullnad. Stödstrumpa och att lägga upp benet på en stol kan således minska svullnaden.



©Physiotools

Om du haltar på grund av smärta eller stelhet så är det bra att använda kryckor.

Placera kryckkäpparna och den onda foten fram. Med den onda foten mellan kryckkäpparna, lägg vikt på benet till smärtgränsen. Lägg resten av vikten på kryckkäpparna. Ta ett lika långt steg framåt med din friska fot.

Syfta till en vanlig gångrytm, dvs. behåll en normal steglängd.

Om du vill gå med en krycka så skall den vara i motsatt hand till den sjuka foten.



©Physiotools

Alternativa motionsaktiviteter när du har ont i fotleden.

Cykla, simma eller vattenlöpning.

STEG 1



©Physiotools

Bild 1

Med foten i högläge.

Pumpa genom att sträcka och böja fotleden/tårna så mycket som möjligt.

Upprepa 20 repetitioner, 3 ggr/dag



©Physiotools

Bild 2

Med foten i högläge.

Rotera foten inåt som om du skulle vilja titta på insidan av fotsulan så långt du kan. Återgå sedan tillbaka. Rotera sedan foten utåt som om du skulle vilja titta på utsidan av fotsulan .

Upprepa 20 repetitioner, 3 ggr/dag



©Physiotools

Bild 3

Sitt på främre kanten av en stol.

Låt foten glida längs golvet så långt fram och bak som möjligt. Stanna 5 sek vid ytterlägena. Se till att tårna och hälen inte lyfter från underlaget. Knäet skall vara i linje med foten.

Upprepa 20 repetitioner, 3 ggr/dag



©Physiotools

Bild 4

Sitt på en stol. Placera ena foten på en handduk.

Lyft och spreta på tårna, låt fotsulan vara kvar mot handduken. Böj sedan på tårna för att dra handduken in under fotvalvet.

Upprepa 20 repetitioner, 3 ggr/dag



Bild 5

Sitt med fötterna och knäna i höftbredd.

Böj och sträck på vristerna. Du kan försvåra övningen genom att placera underarmarna på låren och låta överkroppens tyngd vara motstånd.

©Physiotools

Upprepa 10 repetitioner, 2 set, vila ½-1 min mellan varje set, 3 ggr/dag



Bild 6

Om du har svårt att stöda på foten så skall du göra denna övning

Håll i något stadigt. Stå med fötterna i höftbredd.

Förflytta tyngden från den friska foten till den sjuka foten så mycket du kan. Stanna i 5 sek och återgå sedan tillbaka.

©Physiotools

Upprepa 10 repetitioner, 2 set, vila ½-1 min mellan varje set.

STEG 2



Bild 1

Stå med ryggen mot en vägg med lätt böjda ben.

Lyft upp tårna och främre delen av foten från golvet. Håll hälar på golvet. Håll kvar 3 sek. Återgå långsamt tillbaka,

Upprepa 10 repetitioner, 3 set, vila ½-1 min mellan varje set.
1-2 ggr/dag

©Physiotools



Bild 2

Stå med fötterna i höftbredd. Håll i något stadigt.

Res dig på tå. Återgå sedan tillbaka. Böj inte på knäna.
Övningen blir svårare ju mer vikt du lägger på den sjuka foten.

Upprepa 10 repetitioner, 3 set, vila ½-1 min mellan varje set.
1-2 ggr/dag

©Physiotools



©Physiotools

Bild 3

Sitt på golvet eller på en stol. Lägg ett gummiband runt foten så bandet drar foten inåt.

Vrid foten utåt mot bandets motstånd som om du tittade på yttre fotsulan. Återgå långsamt tillbaka. Se till att du håller benet stilla.

Upprepa 10 repetitioner, 3 set, vila ½-1 min mellan varje set. 1-2 ggr/dag



©Physiotools

Bild 4

Sitt på golvet eller på en stol. Lägg ett gummiband runt foten så bandet drar foten utåt.

Vrid foten inåt mot bandets motstånd som om du tittade på inre fotsulan. Återgå långsamt tillbaka. Se till att du håller benet stilla.

Upprepa 10 repetitioner, 3 set, vila ½-1 min mellan varje set. 1-2 ggr/dag



©Physiotools

Bild 5

Håll i något stadigt. Ställ dig på sjuka foten.

Hitta balansen. Minska på hjälpen utav stödet så mycket du kan för att till sist klara av att stå på ett ben utan stöd.

Utför i 30 sek, 3 serier, vila ½-1 min mellan varje serie, 1-2 ggr/dag